**Памятка для желающих окунуться в купель в праздник Крещения Господня**

## Рекомендации Роспотребнадзора гражданам в праздник Крещения Господня

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Иркутской области в г. Черемхово, Черемховском и Аларском районах, г. Свирске в преддверии проведения праздников, связанных с обрядовыми действиями (Крещение Господне), рекомендует учесть следующую информацию.   
Прежде чем окунаться в ледяную воду, необходимо оценить свои возможности и состояние здоровья, проконсультироваться с врачом на предмет наличия противопоказаний для купания. Купание в ледяной воде без специальной подготовки и опыта закаливания может вызвать вместо ожидаемой благодати ряд нежелательных последствий.   
При заболевании сердечно-сосудистой или периферической нервной систем купание в проруби противопоказано. При повышенном артериальном давлении в ледяной воде возрастает риск спазма сосудов и даже инсульта, а при низком – опасность судорог и потери сознания. Больным с диабетом, заболеваниями почек, женщинам с гинекологическими заболеваниями также следует остерегаться купания. Врачи не рекомендуют такие процедуры для детей, особенно младенцев, из-за несовершенной системы терморегуляции, так как переохлаждение может произойти очень быстро.   
Категорически откажитесь от спиртного!   
Охлаждаться следует постепенно: сначала снимите верхнюю одежду, через несколько минут – обувь, затем разденьтесь по пояс и только потом заходите в воду. Перед купанием разотрите тело любым жирным кремом. Находитесь в воде не дольше одной-двух минут, после этого разотритесь махровым полотенцем и поспешите в теплое помещение, рекомендуется выпить горячего чаю.   
Купаться следует исключительно в местах, специально оборудованных для крещенских купаний и проведения обрядов.

Следует отметить, что по информации администрации МО « Аларский район», на территории Аларского района не планируют организацию мест, специально оборудованных для крещенских купаний и проведения обрядов.   
Использование для питьевых целей в праздник Крещения неочищенной воды водоемов не допускается.